



### Pratique atividade física regularmente porque:

- Promove o bem-estar psicológico
- Reduz o stresse, a ansiedade e os sintomas de depressão
- Ajuda a controlar o peso
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares, de diabetes e de alguns cancros
- Contribui para uma melhoria do sistema músculo-esquelético

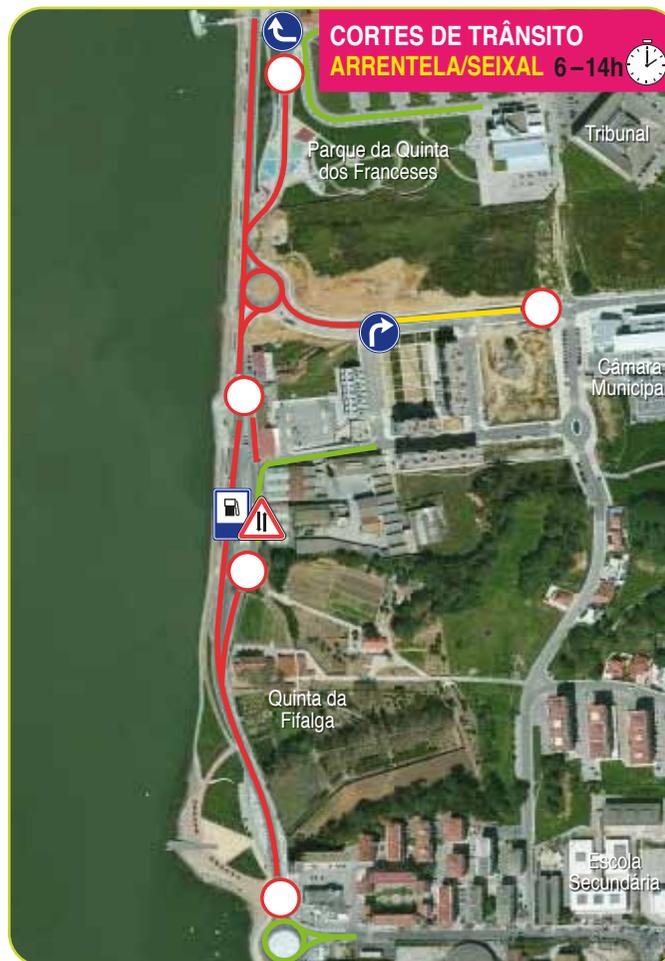
### Uma alimentação variada, rica em legumes e frutas, contribui para uma vida saudável. Assim:

- Comece o seu dia com o pequeno-almoço
- Reduza o consumo de sal, gorduras, açúcar, bebidas gaseificadas e café
- Consuma legumes e fruta
- Opte pelo consumo de azeite em vez de outras gorduras
- Consuma, de preferência, peixe e carnes brancas
- Dê preferência a alimentos estufados, cozidos e grelhados
- Faça refeições leves e várias vezes ao dia
- Beba, pelo menos, 1,5 l de água por dia

### Sugestões saudáveis:

- Aproveite os espaços verdes do município do Seixal e o conjunto de equipamentos desportivos ao seu dispor.
- No fim de semana, aproveite o bom tempo para fazer programas ao ar livre. Pode passear de bicicleta ou participar nas atividades desportivas que decorrem aos sábados de manhã na frente ribeirinha de Arrentela, junto à Quinta da Fidalga e na frente ribeirinha de Amora e aos domingos de manhã no Parque da Quinta dos Franceses, Seixal, no Parque Urbano de Fernão Ferro e na Quinta da Marialva, Corroios.
- Dirija-se à coletividade mais próxima da sua casa e informe-se sobre as atividades que esta dinamiza.

**Mantenha-se Ativo, por Um Seixal Mais Saudável!**



Animações de rua | Aulas abertas | Insufláveis lúdicos | Caminhadas | E muito mais...

comemorações do  
31 DE MAIO DIA NACIONAL DAS COLETIVIDADES

# Agita SEIXAL

29 DE MAIO DE 2016  
9.30H  
FRENTES RIBEIRINHAS  
DE AMORA, ARRENTELA  
E SEIXAL

*pela sua saúde, mexa-se!*

cm-seixal.pt





Em 2002, a Organização Mundial de Saúde proclamou o Ano Internacional da Atividade Física, a Saúde e Bem-Estar. Nesse sentido, lança a campanha AGITA MUNDO. Um desafio para que os países sensibilizem a população para as consequências nefastas dos hábitos de vida sedentária e vantagens da prática regular de uma atividade físico-desportiva para a saúde e o bem-estar.

Em Portugal, é lançado o Agita Portugal – Pela Sua Saúde Mexa-se. No concelho, surge o Agita Seixal, um projeto organizado pela Associação de Colectividades do Concelho do Seixal em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, juntas de freguesia e movimento associativo.

Em 2016, o Agita Seixal chega à 13.ª edição e continua associado às Comemorações do Dia Nacional das Coletividades. A iniciativa tem como objetivo contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar dos municípios, através do combate ao sedentarismo e alteração dos hábitos de vida, potenciando a prática sistemática e regular de atividade física devidamente orientada. Na manhã do dia 29 de maio, domingo, as frentes ribeirinhas de Amora, Arrentela e Seixal são o palco de um programa composto por atividades desportivas, lúdicas, culturais, de artesanato e de saúde, cujo intuito é «agitar em família». Antes de conhecer o programa, aqui ficam algumas dicas sobre cuidados de saúde e opções saudáveis de vida.

### **Caminhadas**

**8.30 horas**

Caminhada com partida do Jardim de Santa Marta do Pinhal – Corroios e chegada ao coreto de Amora

**10 horas**

Caminhada com partida junto ao coreto de Amora e chegada ao Parque da Quinta dos Franceses

Caminhada com partida do Parque da Quinta dos Franceses e chegada à frente ribeirinha de Amora

### **Passeio de BTT**

**9 horas**

Partida no Parque Urbano de Fernão Ferro em direção à zona ribeirinha de Arrentela/Seixal, termina na zona ribeirinha de Amora.

### **Frente ribeirinha de Amora**

#### **Aulas Abertas**

**9.30 horas**

. Ballet

**10.15 horas**

. Ginástica para crianças

**11 horas**

. Zumba

#### **Atividades Lúdico-Desportivas**

. Demonstrações de Atividades Gímnicas

. Demonstrações de boxe e treino funcional

. Escorrega insuflável

. Futebol 3x3

. Badminton

. Voleibol

. Trampolim

. Jogos de mesa (xadrez, damas e dominó)

. Xadrez gigante

. Jogos tradicionais

. Percursos gímnicos

. Aerodelismo

. Artes plásticas

#### **Atividades Artesanais/Culturais**

. Agita com artesanato

. Oficina de batuques – Karma Drums

#### **Área da Saúde:**

. Associação Humanitária dos Bombeiros Mistos de Amora

. Massagens

. Rastreios de saúde em parceria com o Agrupamento de Centros de Saúde de Almada e Seixal e o Lions Clube do Seixal:

- Unidade móvel Saúde sobre Rodas

- Unidade móvel de recolha de sangue

e inscrição de dadores de medula óssea (Instituto do Sangue e da Transplantação)

- Unidade móvel de rastreio à visão

- Unidade móvel de rastreio auditivo

**10.45 horas**

Momento protocolar

**12.30 horas**

Encerramento das atividades

### **Zona da antiga Companhia de Lanifícios de Arrentela**

**8.30 horas**

Torneio de malha

### **Frente ribeirinha de Arrentela**

**9.30 horas**

#### **Atividades Lúdico-Desportivas**

. Demonstrações de dança

. Insuflável dos obstáculos

. Futebol 3x3

. Andebol e andebol em cadeira de rodas

. Basquetebol

. Boccia

. Jogos de mesa (xadrez, damas e dominó)

. Percursos gímnicos

. Artes plásticas

#### **Área da Saúde**

. Associação Humanitária dos Bombeiros

Mistos do Concelho do Seixal

. Cruz Vermelha Portuguesa – Centro

Humanitário do Estuário Foz do Tejo

. Projeto Geração Saudável Secção Regional

de Lisboa da Ordem dos Farmacêuticos –

Ações de sensibilização

**12.30 horas**

Encerramento das atividades

### **Quinta da Fidalga – Arrentela**

**10 horas**

Visitas guiadas à Quinta da Fidalga

### **Aulas Abertas**

**10 horas**

- loga para pais e bebés – Associação Acrescer

**10.30 horas**

- Pilates para grávidas – Espaço Reyl

**11.15 horas**

- Kizomba – Espaço Reyl

### **Frente ribeirinha do Seixal**

#### **Aulas Abertas**

**9.30 horas**

. Zumba

**11 horas**

. Body combat

#### **Atividades Lúdico-Desportivas**

. Demonstração de artes marciais

. Tumbling insuflável

. Badminton

. Voleibol

. Jogos de mesa (xadrez, damas e dominó)

. Jogos tradicionais

. Percursos gímnicos

. Cross Games II

#### **Atividades Artesanais/Culturais**

. Agita com artesanato

. Oficina de batuques – Tocá Rufar

### **Agita Solidário**

Durante todo o dia, junto ao hipermercado

E. Leclerc, em Amora, realiza-se uma

angariação de alimentos pela Cruz Vermelha

Portuguesa – Centro Humanitário do Estuário

Foz do Tejo para a população carenciada do

município do Seixal



*pele sua saúde, mexa-se!*

